

**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор ДДМА

В.Д. Ковальов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

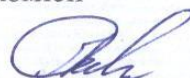
**ПРОГРАМА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ**

для вступу на навчання за ступенем бакалавра на базі диплому  
молодшого спеціаліста

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

Голова фахової атестаційної  
комісії



О.М. Олійник

Краматорськ, 2020

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програму фахового вступного випробування зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт розроблено на основі освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста та у відповідності з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання».

Мета фахового вступного випробування – перевірка рівня теоретичної підготовки вступників на базі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст і формування рейтингового списку з абітурієнтів, які вступають на навчання для здобуття ступеня бакалавра за скороченим терміном.

Вступне випробування з теорії і методики фізичного виховання проводиться у письмовій формі за тестовою технологією. Користування довідковою та допоміжною літературою на іспиті не передбачено.

Розклад проведення фахового вступного випробування визначається правилами прийому до ДДМА.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення фахового вступного випробування з документом який засвідчує його особу, згідно розкладу складеним приймальною комісією ДДМА.

Для проведення тестування формуються екзаменаційні групи в порядку реєстрації документів. Список допущених до тестування ухвалюється рішенням приймальної комісії.

## ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**Тема 1. Основи теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування.**

Місце фізичної культури в системі загальної культури. Фізичне виховання в системі освіти. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання, їх класифікація, системи, структура рухів і керування ними. Природні сили як допоміжний засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як допоміжний засіб фізичного виховання. Характеристика фізіологічних та психологічних процесів при виконанні фізичних вправ. Методика розвитку основних рухових якостей людини. Етапи формування рухових якостей.

**Тема 2. Історія фізичної культури.**

Фізичне виховання в Стародавній Греції. Олімпійські ігри. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Історія розвитку спорту в Україні. Видатні сучасні спортсмени України. Олімпійський спорт в Україні. Визначні спортивні досягнення олімпійців України.

**Тема 3. Гімнастика з методикою викладання.**

Ритмічна гімнастика в системі фізичного виховання. Основи гімнастичної термінології. Методика навчання стройовим, підготовчим,

вільним, акробатичним, прикладним вправам, вправам на приладах і опорним стрибкам. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

#### **Тема 4. Легка атлетика з методикою викладання.**

Основи техніки легкоатлетичних вправ. Основи техніки ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Біг зі старту. Особливості бігу на повороті. Спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості, спритності. Основи техніки стрибків. Стрибок у висоту. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

#### **Тема 5. Спортивні ігри з методикою викладання.**

Футбол. Техніка футболу. Методика навчання і тренування. Особливості методики навчання ігровим прийомам у футболі. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

Баскетбол. Методика навчання технічним та тактичним прийомам. Техніка володіння м'ячем: ловля, передача м'яча на місці, в русі, після ведення, подвійного кроку. Штрафний кидок. Підводячи та ігрові вправи для навчання ігровим прийомам. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

Волейбол. Навчання і тренування елементів техніки волейболу. Техніка володіння м'ячем. Подачі, передача двома руками зверху, в русі, на місці, над собою. Нападаючі удари. Вправи для засвоєння. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

#### **Тема 6. Плавання з методикою викладання.**

Послідовність навчання способам плавання. Вправи для освоєння з водою. Рухи ногами, руками, тулубом. Спеціальні вправи. Дії рятувальників і правила безпеки на воді. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

#### **Тема 7. Рухливі ігри з методикою викладання.**

Форми організації рухливих ігор. Основи методики проведення рухливих ігор. Українські народні ігри в процесі фізичного виховання. Використання рухливих ігор для фізичного розвитку і для технічної і тактичної підготовки у заняттях спортом.

#### **Тема 8. Туризм.**

Організація і проведення походів. Правила організації руху, відпочинку й поведінка в поході. Походи вихідного дня. Багатоденні походи. Вибір району подорожі та розробка маршруту. Орієнтування на місцевості за

картою. Правила спортивного орієнтування. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДІ ВСТУПНИКА**

Фахове вступне випробування з теорії і методики фізичного виховання проводиться у формі теоретичного тестування. Для виявлення якості знань пропонуються тестові завдання закритого типу, коли абітурієнту пропонується вибрати правильну відповідь із декілька можливих.

На виконання тестового завдання відводиться 1 астрономічна година (60 хвилин).

Вступник одержує варіант екзаменаційного білету, який містить 15 тестових завдань:

- перша частина (10 тестів по 10 балів кожний (сума 100 балів);
- друга частина (5 тестів по 20 балів кожний (сума 100 балів).

Для кожного тесту передбачено 4 варіанти відповідей, серед яких є як правильна, так і неправильні або правильні частково (неповна відповідь). Правильною вважається та, що найповніше відповідає на поставлене запитання.

Абітурієнту необхідно для кожного завдання знайти ОДНУ правильну відповідь. Відсутність правильних відповідей оцінюється в 0 балів.

Загальне оцінювання фахового вступного випробування проводиться у шкалі від 0 до 200 балів.

Подвійні, неправильно записані, закреслені, підчищені та виправлені відповіді не зараховуються.

Для успішного складання вступного випробування необхідно отримати мінімальний прохідний бал, який встановлюється на рівні 100.

Під час проведення вступного випробування не допускається користування електронними приладами, підручниками, навчальними посібниками та іншими матеріалами, якщо це не передбачено рішенням Приймальної комісії.

Абітурієнт, який не склав фахове випробування не допускається до участі в конкурсному відборі за спеціальністю.

## **ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : підручник для вищих навчальних закладів України / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Б. Р. Голощапов. – [4-е изд., испр.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2007.

3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

4. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури : 11-й кл. / О.В. Тимошенко, С.М. Дятленко, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, Л.В. Копилова, О.М. Лакіза. – К. : Центр навч.-метод. л-ри, 2014. – 248 с.

5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.

7. Осіпов В.М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності / В.М. Осіпов. – Ужгород: ФОП, 2013. – 274 с.

8. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

10. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. / А.Г. Рыбковский. – Донецк: 2003. – 160 с.

11. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

14. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / навчальний посібник : у 2-х томах. / О.М. Худолій – [4-е вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.: іл.

15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / навчальний посібник : у 2-х томах. / О.М. Худолій – [4-е вид., випр. і доп.]. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с.: іл.

## ЗРАЗОК ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТУ

### І ЧАСТИНА

Завдання з вибором однієї правильної відповіді ( 10 балів ).

**1. З ініціативи П'єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі (Франція) відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Укажіть, який орган було створено на конгресі.**

- а) Союз атлетів;
- б) Олімпійська рада;
- в) Міжнародний олімпійський комітет;
- г) Союз атлетичних товариств.

**2. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.**

- а) марафонський біг;
- б) кросовий біг;
- в) стипль-чез;
- г) біг з перешкодами.

**3. Укажіть вправи, які включає легка атлетика.**

- а) біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси;
- б) біг, стрибки, удари, ведення, упори;
- в) біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства;
- г) біг, стрибки, метання, упори, кидки.

**4. Укажіть, який зі спортивних снарядів відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики у жінок.**

- а) різновисокі бруси;
- б) опорний стрибок;
- в) колода;
- г) кільця.

**5. Укажіть гімнастичне поняття, якому відповідає сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами.**

- а) елемент;
- б) з'єднання;
- в) комбінація;
- г) комплекс.

**6. Укажіть максимальну кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу.**

- а) 22 гравці; б) 11 гравців; в) 24 гравці; г) 32 гравці.

**7. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.**

- а) середньою частиною долоні;
- б) пальцями;
- в) середньою частиною долоні й пальцями;
- г) долонями.

**8. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол.**

- а) партій; б) сетів; в) періодів; г) таймів.

**9. Укажіть, як відбувається зміна етапів у естафетному плаванні.**

- а) передачею естафети світловим сигналом;
- б) торканням плавця, який пливе наступним етапом;
- в) торканням бортика басейна;
- г) передачею естафети голосовою командою судді.

**10. Укажіть вид туризму, що не відноситься до спортивного.**

- а) водний туризм;
- б) гірський туризм;
- в) етнічний туризм;
- г) пішохідний туризм.

## **II ЧАСТИНА**

Завдання з вибором однієї правильної відповіді ( 20 балів ).

**1. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток».**

- а) закономірний процес змін морфо-функціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
- б) процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ;
- в) рівень фізичної працездатності;
- г) рівень розвитку фізичних якостей.

**2. Визначте поняття фізичної якості «гнучкість».**

- а) властивість і здатність переборювати або стримувати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль;
- б) здатність людини швидко освоювати нові рухи, а також перебудовувати їх згідно з вимогами обстановки, що раптово змінюється;
- в) здатність досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла за рахунок високої ступені рухомості в суглобах;
- г) здатність людини виконувати яку-небудь роботу з припустимою інтенсивністю протягом якомога довшого часу.

**3. Укажіть завдання, що вирішуються під час тренувальних занять з виду спорту.**

- а) освітні;
- б) виховні;
- в) оздоровчі;
- г) освітні, виховні, оздоровчі.

**4. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.**

- а) вправи з великою амплітудою;
- б) вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу;
- в) вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу;
- г) рухливі ігри.

**5. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму.**

- а) настрої, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон;
- б) життєва ємність легенів, апетит, сон;
- в) зріст, маса тіла, апетит, сон;
- г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.